



Key Food Hacks

ADVERTÊNCIAS!

- As informações fornecidas neste material são destinadas para o conhecimento geral e não substituem as orientações de seu médico ou nutricionista.
- Não foi levado em consideração nenhum tipo de patologia, alergia, intolerância e outras individualidades na seleção dos alimentos deste material.

Dicas Práticas de Alimentação - Protocol Mass

Como queremos facilitar e te ajudar a aproveitar ao máximo o nosso programa, separamos algumas dicas e truques para tornar seu dia a dia mais prático.

Como preparar os alimentos

Há diversas formas de preparar um alimento, e estas formas de preparo influenciam diretamente na qualidade alimentar e na ingestão de macronutrientes da sua dieta.

Aqui você vai entender como isso acontece e quais são as formas de preparo mais saudáveis que você deve priorizar.

- Cozinhar em água

Este método não agrega gordura e calorias aos alimentos, pois é cozido em água quente. Porém, os alimentos podem perder alguns nutrientes para a água.

Esta perda não é tão significativa, o que não a torna uma opção ruim. Você ainda pode usar a água do cozimento dos legumes para preparar sopas, ensopados e usar em outras receitas no lugar da água.

Já para as carnes não perderem tantos nutrientes, o ideal é esquentar bem a panela, refogar a carne até ela ficar selada e depois levar ao cozimento com água.

Além disso, deixe a panela e a água quente antes de colocar os alimentos, e evite longos períodos de cozimento.

- Cozinhar à vapor

Tem o mesmo princípio do cozimento em água, mas o alimento não fica em contato com a água.

Apesar de ser um pouco mais demorado, como o alimento não fica em contato com a água, sua perda de nutrientes é bem menor, quase nenhuma.

Esta é uma excelente opção para cozinhar os vegetais, pois há uma mínima perda de nutrientes e nenhuma caloria ou gordura é adicionado ao alimento.

- Assar

Há duas formas de assar - no forno ou na churrasqueira. Em nenhuma destas duas formas há necessidade de adicionar grandes quantidades de óleos ou outras gorduras.

Assar os alimentos no forno é uma boa opção, pois assim como à vapor, é um método que preserva boa parte dos nutrientes. Mas alguns cuidados são necessários.

Evite deixar o alimento muito tempo à temperaturas altas e o alimento queimar.

Além disso, se for adicionar óleos, prefira os azeites extra-virgem e em quantidades moderadas, de acordo com as suas necessidades, é claro.

Já as carnes feitas na churrasqueira, quando expostas à altas temperaturas ou em contato direto com o fogo, podem conter alta quantidade de HPAs e aminas, substâncias cancerígenas.

Então, mantenha a carne a uma certa distância do fogo, evite que a gordura caia diretamente sobre o fogo e coloque a carne na grelha apenas quando o carvão já estiver em brasa, pois vai ter menos fumaça.

Se você for assar no forno, use uma assadeira com uma grelha para a gordura cair na parte de baixo e o alimento não ficar em contato com a gordura.

- Grelhar

Os alimentos grelhados normalmente são feitos em frigideiras comuns com uma pequena quantidade de óleo.

Adicionar um fio de azeite ou óleo de coco, de acordo com as suas necessidades, não tem nenhum problema e não deixa os alimentos menos saudáveis.

Mas você também pode fazer sem nada ou com um pouco de água.

Esta preparação também preserva boa parte dos nutrientes e é uma boa opção para incluir no seu dia a dia, pois também é prática e rápida.

- Refogar

Por ser adicionado óleo neste tipo de preparação, os alimentos refogados apresentam uma quantidade maior de gorduras e calorias quando comparados com a versão cozida, por exemplo.

Mas isso não significa que precisa ser evitada. Basta adicionar gorduras mais saudáveis, como óleo de coco e azeite, de acordo com as suas necessidades nutricionais, e tomar alguns cuidados.

Por exemplo, não esquentar muito o óleo, refogar em fogo baixo e não manter em cozimento por tempo prolongado.

- Frituras

A fritura é o método em que o alimento é imerso em óleo ou outra gordura quente, até seu cozimento.

É um método rápido, porém, boa parte do óleo ou gordura utilizada é agregada ao alimento, tornando o alimento mais calórico e rico em gordura.

Este método é considerado pouco saudável, pois além de agregar calorias vazias (sem valor nutricional), pode produzir substâncias nocivas à saúde quando o óleo é exposto por muito tempo à altas temperaturas e principalmente quando ele é reutilizado.

Evite este tipo de preparo ao máximo. Prefira sempre as versões cozidas, assadas ou grelhadas.

Como armazenar os alimentos corretamente?

Se você não tem tempo ou não tem paciência para cozinhar todos os dias, congele os alimentos.

Separar um dia na semana para preparar suas refeições da semana inteira vai facilitar a sua vida e deixar suas refeições bem mais práticas.

Você pode armazenar os alimentos separadamente e depois montar a sua refeição, ou você pode já fazer marmitas completas.

Algumas dicas:

- Congele os alimentos em potes ou sacos plásticos, com o mínimo de ar possível, ou seja, coloque o alimento no plástico e retire o máximo de ar até o seu fechamento.
- Depois que colocar os alimentos nos recipientes corretos leve o mais rápido possível para o congelador
- Retire os alimentos ou a sua refeição congelados e deixe descongelar na geladeira. Evite descongelar em temperatura ambiente, mesmo sendo mais rápido.

Preparações rápidas e fáceis

Além de planejar as suas refeições e deixá-las prontas para a semana toda, você também pode utilizar algumas técnicas e dicas para prepará-las de forma rápida e prática.

Batata doce em 5 minutos no microondas

Lave a batata, tire o excesso de água e a envolva com um papel toalha. O papel toalha deve ficar úmido, caso não fique, molhe um pouco o papel.

Leve ao microondas e deixe por 5 minutos aproximadamente e está pronta. Você pode fazer até no seu trabalho.

Observação: A batata doce assada pode ter índice glicêmico igual ao da batata normal, por isso, esse tipo de preparação não é indicado para você.

Brócolis no vapor em 2 minutos

Lave o brócolis, coloque-o ainda úmido em um recipiente de vidro que vá ao microondas e cubra esse recipiente com um prato.

Coloque no micro-ondas por 2 a 4 minutos em potência alta. Se você tem dúvida em relação a potência do seu microondas, deixe por dois minutos e depois vá colocando de 1 em 1 minuto até ficar pronto.

Desfie o frango em segundos

Cozinhe o frango em pedaços por 20 minutos na panela de pressão ou por 40 minutos na panela com tampa.

Na panela de pressão, remova a pressão e sacuda várias vezes para que o frango se solte. Faça o mesmo procedimento caso utilize uma panela normal, faça o mesmo procedimento.

Aspargos em 3 minutos no microondas

Corte a parte debaixo dos aspargos (cerca de 5 cm) e lave-os bem. Depois, coloque um papel toalha molhado aberto em um prato e os aspargos sobre esse papel, um ao lado do outro.

Pegue um lado do papel e vai enrolando até que todos os aspargos fiquem cobertos e leve o prato ao microondas.

O tempo aproximado é de 3 minutos, porém se o seu microondas for muito potente, deixe por 2 minutos e se necessário coloque por mais um minuto.

Dando um up na alimentação!

Substituições interessantes

Arroz por couve-flor

Para diminuir a quantidade de carboidratos de uma refeição, essa é uma troca bem interessante.

- 100g de arroz integral cozido tem 25,8g de carboidrato aproximadamente
- 100g de arroz branco cozido tem 28,1g de carboidrato aproximadamente
- 100g de couve-flor cozida tem 3,9g de carboidrato aproximadamente

Cozinhe e corte a couve-flor em pedaços bem pequenininho, você pode misturar com o arroz ou até comer no lugar dele.

Açúcar por adoçantes naturais

Se quiser algo mais doce sem subir muito o número de calorias e a ingestão de carboidrato, você também pode optar por adoçantes naturais, como stévia, xilitol e taumatina.

O açúcar refinado é considerado um alimento de calorias vazias porque não contém nutrientes benéficos para o nosso organismo, além de ter índice glicêmico alto, que pode favorecer o acúmulo de gordura corporal.

Esses substitutos não só fazem o papel principal do açúcar - adoçar - mas também contém benefícios à saúde, pois são ricos em vitaminas, minerais e outros nutrientes.

Croutons por amêndoas

Normalmente, os croutons são feitos com gorduras e sal, além de ter mais carboidrato que as amêndoas.

Quando adicionadas em saladas e sopas, as amêndoas ajuda até a diminuir o índice glicêmico desses pratos.

Isotônicos por água de coco natural

Assim como os isotônicos, a água de coco é capaz de repor rapidamente os sais minerais perdidos pelo suor e tem tudo que um isotônico tem, além de ser natural.

Manteiga de amendoim por pasta de amendoim integral sem açúcar

No mercado existe uma infinidade de opções, manteiga de amendoim, pasta de amendoim, pasta de amendoim cremosa e outras.

Mas não se engane, para ser uma pasta de amendoim saudável deve ser a pasta de amendoim integral sem açúcar.

Se você está acostumado com marcas ou com a manteiga de amendoim, que tem gordura, açúcar e aditivos adicionados, faça a troca o quanto antes.

Maionese por homus

Troque a maionese do patê de atum por homus, além de ficar uma delícia o seu patê vai ficar muito mais proteico, pois o grão de bico é um dos alimentos vegetais que mais tem proteína.

Essa dica pode servir para vários pratos/alimentos. Por exemplo, você pode substituir queijos gordos por queijos magros.

iogurtes naturais por iogurtes gregos

O iogurte grego tem menos açúcar, gordura e tem mais proteína, por isso, é a melhor opção de iogurte.

Porém, deve-se ter cuidado ao escolher os iogurtes gregos nos supermercados, pois algumas marcas produzem esse tipo de iogurte com muito açúcar e gordura.

Certifique-se que o iogurte escolhido é realmente rico em proteína e pobre em açúcar e gordura ou então prepare o seu próprio iogurte.